



Bildet kan avvike noe fra oppskriften.

Kylling med sopprisoni, ovnsbakt brokkoli, syltet rødløk og Grande Premium

Syltet rødløk

1 stk rødløk
1 dl vann ^B
½ dl eplėsider-/hvitvins- eller
rødvinseddik ^B
3 ss sukker ^B

Kylling og ovnsbakt brokkoli

1 stk brokkoli
300 g sous vide-kyllingfilet
med sitron og pepper

Risoni

1 stk gul løk
1 stk hvitløksfedd
100 g sjampinjong
150 g risoni
½ pakke hønsbuljong
½ pakke revet Grande
Premium
1 ts olje ^B
3-4 dl vann ^B

Topping

1 stk rødt eple
½ pakke revet Grande
Premium

salt ^B
pepper ^B

^B Basisvare

Roedeporsjon

Kylling: 120 g Risoni: 100
Grønnsaker: 160 g
Energiinnhold: ca. 410 kcal.



TIPS!

Kyllingen kan brunes raskt av i en stekepanne, for en mer smaksrik overflate. Tilsett litt sitronsaft eller eddik for en mer syrlig risoni.

1. Varm opp stekeovnen til 200 grader varmluft.
2. **Syltet rødløk:** Skrell og kutt rødløken i skiver. Kok opp 1 dl vann, ½ dl eddik og 3 ss sukker i en liten kjele. Ta kjelen av varmen, og vend inn rødløken. La rødløken trekke i laken frem til servering.
3. **Kylling og ovnsbakt brokkoli:** Kutt brokkolien i buketter. Skrell og kutt stilken i biter. Skjær kyllingen i to på langs (se tips). Fordel brokkolien, kyllingen og kraften fra pakken i en ildfast form. Krydre med litt salt og pepper. Stek formen i ovnen i omtrent 15 minutter.
4. **Risoni:** Skrell og finhakk løken og hvitløken. Rens og kutt soppen i fire. Varm opp en vid, tørr kjele til middels varme, og stek soppen i 2-3 minutter. Tilsett litt olje, og ha i løken og hvitløken. Stek videre i 2-3 minutter, til løken er blank. Tilsett risonien, hønsbuljongen og 3 dl vann, og kok opp. La risonien småkoke under lokk i 11-13 minutter. Rør om underveis i koketiden. Ha i Grande Premium-osten, og smak til med salt og pepper. Juster konsistensen med litt vann.
5. **Topping:** Kutt eplet i små terninger, og ha terningene over i en liten skål. Server epleterningene og Grande Premium-osten til retten.